

# Gesprekskaart suïcidepreventie volwassenen

## Gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maken, hoe doe je dat?

**1.**

Open het gesprek en laat de persoon vertellen over wat er speelt in diens leven. Vraag door als er sprake is van wanhoop of klem zitten. Stel dan de vraag of deze aan zelfmoord denkt:

- > Hoe gaat het met je?
- > Wat speelt er in je leven dat je je zo wanhopig voelt?
- > Mensen denken soms aan zelfmoord als ze het zo moeilijk hebben, hoe denk jij daarover?

*Als de persoon denkt aan zelfmoord ga dan verder bij 2.*

**2.**

Probeer een beeld te krijgen van het karakter van deze gedachten (benoemen en concretiseren):

- > Vertel eens wat meer over deze gedachten? Waar gaan ze over?
- > Wat vind je het ergst aan deze situatie? Wat vind je er vooral erg aan? Wat doet dat met je?
- > Wat maakt dat je geen andere uitweg ziet?
- > Wanneer was je deze week het dichtst bij zelfdoding? Wat was er toen aan de hand?
- > Op welke manier heb je jezelf voorbereid op een eventuele poging?

**3.**

Ga na welke redenen er zijn om voor het leven te kiezen en wie in de omgeving op de hoogte is van deze gedachten/plannen:

- > Welke van je problemen is het minst moeilijk om aan te pakken? Wat heeft je tot nu toe het meest geholpen?
- > Wie/wat is een reden om te blijven leven? Wie zou jou het meeste missen? Zijn er alternatieven voor zelfmoord (therapie/ andere hulp)?
- > Met wie heb je deze gedachten aan zelfmoord al besproken? Wie zou je het best begrijpen/kan het meest aan?
- > Welke afspraken zou je met hen kunnen maken?

**4.**

Maak (vervolg)afspraken met de persoon en vergroot diens veiligheid:

- > Het is zwaar deze gedachten alleen te dragen. Daarom is het belangrijk dat jouw naasten hiervan weten. Hoe wil je die hiervan op de hoogte brengen? Heb je hierbij hulp nodig of ga je het zelf vertellen?
- > Het is belangrijk om jouw huisarts/behandelaar te laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt. Heb je hierbij ondersteuning nodig of ga je dit zelf doen?
- > Bij de vervolgspraak: Wat heb je gedaan om je de afgelopen periode rustiger te voelen of de suïcidale gedachten te verminderen? Evalueer en pas het veiligheidsplan aan, zie tip.
- > Is het gelukt om jouw naasten op de hoogte te brengen? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?
- > Heb je jouw huisarts/ behandelaar laten weten dat je deze gedachten (weer) hebt? Wat heb je nodig om dit alsnog te doen?

### Tip!

Stel samen een [veiligheidsplan](#) op waarin de persoon aangeeft waar hij hulp gaat zoeken als de zelfmoordgedachten sterker en concreter worden inclusief naam en contactgegevens. Deze interventie is snel, makkelijk en kan het risico met 43% verlagen. Of vul het veiligheidsplan in op de [BackUp app](#).

Download de app gratis op:



## Herken de signalen

Niet iedereen die aan zelfmoord denkt, praat erover. Er zijn signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Dit kunnen uitspraken zijn, maar ook non-verbale signalen. Stel de vraag bij de persoon die:

- Regelmatig verzuimt of langdurig ziek is
- Plotseling ander gedrag laat zien
- Zorgen oproept bij collega's en/of leidinggevende
- Zelf direct of indirect zegt een eind aan zijn leven te willen maken, zich opmerkelijk gedraagt in het contact, afscheid neemt of dingen weggeeft
- Somber is
- Ernstig piekert/slaapproblemen heeft, die aangeeft rust te willen. Let hierbij op geagiteerd gedrag en gevoelens van uitputting
- Aangeeft klem te zitten, wiens pijn en problemen leiden tot wanhoop en bijna geen uitweg meer zien (bij voorbeeld door werkdruk en/of sociale druk en/of financiële druk)
- Aangeeft dat hij nergens bij hoort, iedereen tot last is en niet meer bang is voor de dood
- Eerder een poging deed, zelfbeschadigend gedrag vertoont en/of familieleden heeft met gedachten aan zelfmoord of overleden zijn door zelfmoord.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie over zelfmoordpreventie op [www.113.nl/voor-professionals](http://www.113.nl/voor-professionals)

**113** zelfmoord  
preventie

## Do's & Don'ts

Praten over zelfmoord kan levensreddend zijn. Het vermindert druk en ordent gedachten. Het is de eerste stap naar een oplossing. Een gesprek over zelfmoord kent een aantal do's en don'ts.



### Benoemen

- “Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt?”
- “Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord, klopt dat?”

### Concretiseren

- “Je zegt dat je er straks niet meer bent, wat bedoel je met straks?”
- “Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je?”

### Veiligheid

- “Hoe is het je gelukt om je de afgelopen dagen/weken weer rustiger te voelen?”
- “Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven?”

### Meepraten/instemmen

- “Nou ik snap het best waarom je niet meer wilt leven...”
- “Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven...”

### Een oordeel vellen

- “Dat kun je niet maken!”
- “Wat egoïstisch zeg, denk eens aan je partner, familie en/of je vrienden.”

### Snel adviseren

- “Het zou goed zijn om te stoppen met uitgaan, lijkt mij.”
- “Waarom ga je niet vaker lekker sporten?”

## Doorverwijzen

Als er sprake is van zelfmoordgedachten is het belangrijk om het steunsysteem van de cliënt in te schakelen. Zie stap 3. Check altijd bij de cliënt of het contact tot stand is gekomen.

## Kwaliteit van contact

### Veiligheid

- Is de situatie acuut onveilig doordat de persoon middelen heeft gebruikt, verward is, zichzelf heeft verwond of een wapen heeft, laat hem/haar niet alleen en betrek een collega die 112 kan inschakelen;
- Heeft de persoon concrete plannen, schakel dan direct acute zorg/crisishulp via de huisarts in, zie ook stap 4.
- Beloof geen geheimhouding, beloof zorgvuldigheid
- Blijf rolvast, je signaleert en verwijst door. Je hoeft het probleem niet op te lossen!

## Bronnen

- Alliantie kwaliteit geestelijke gezondheidszorg (Akwa GGz) [akwaggz.nl](http://akwaggz.nl)
- Keten zorgdocument: [www.nvshv.nl/wp-content/uploads/bestanden/einddocument\\_af0943\\_kwaliteitsdocument\\_ketenzorg\\_bij\\_suicidaliteit.pdf](http://www.nvshv.nl/wp-content/uploads/bestanden/einddocument_af0943_kwaliteitsdocument_ketenzorg_bij_suicidaliteit.pdf)
- De ([samenvatting](#)) van de Multidisciplinaire richtlijn Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag: [www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suicidaal-gedrag/introductie-richtlijndatabase.nl/richtlijn/suicidaal\\_gedrag/visie\\_op\\_suicidaal\\_gedrag.html](http://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/diagnostiek-en-behandeling-van-suicidaal-gedrag/introductie-richtlijndatabase.nl/richtlijn/suicidaal_gedrag/visie_op_suicidaal_gedrag.html)